magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 5. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Majonéza do zdravého jídelníčku nepatří. Ano, či ne?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Majoneza-do-zdraveho-jidelnicku-nepatri.-Ano,-ci-ne__s10010x10329.html

Majonéza je často vnímána jako nevhodná potravina, která do zdravého jídelníčku nepatří. S tímto doporučením se můžeme setkat i v některých letáčcích (např. v ordinacích lékařů), kde majonéza figuruje mezi potravinami, které nejsou z hlediska výživy doporučovány ke konzumaci. Na druhou stranu v posledních výživových doporučeních pro obyvatele USA z roku 2015 patří majonéza mezi preferované zdroje nenasycených mastných kyselin. Jak se v tom máme vyznat?

Zdroj: Majonéza ze Shutterstock

Důležité je především množství, které konzumujeme, ostatně jako u jakýchkoli jiných potravin. Majonéza v omezeném množství může být považována za vhodnou součást pestré, vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

Co to vlastně majonéza je?

Základ výrobku tvoří rostlinný olej a vaječné žloutky. Tato hustá, krémová omáčka obsahuje dále okyselující složku (např. vinný nebo jiný druh octu, citronovou šťávu nebo kyselinu citronovou). Může být dochucena hořčicí a kořením.

K přípravě domácí majonézy potřebujeme více vaječných žloutků, než je obvykle v majonéze koupené v obchodu. **Majonéza v obchodní síti musí obsahovat minimálně 2 % vaječných žloutků.** Výrazně vyšší množství není potřeba k dosažení hladké stabilní emulze, ani se významněji nepodílí na zlepšení chuťového vjemu. Vyšší obsah vaječných žloutků navíc zvyšuje obsah cholesterolu ve výrobku. I když cholesterol přijímaný prostřednictvím vajec škodí méně než cholesterol z jiných živočišných produktů, měl by se jeho příjem udržovat co nejnižší, což je mimo jiné i v souladu s posledními doporučeními pro obyvatele USA z roku 2015.

Většina majonéz na českém trhu je vyráběna z řepkového oleje, který je po výživové stránce považován z hlediska složení mastných kyselin jako jeden z nejvhodnějších.

Proč by majonéza neměla být doporučována odborníky na výživu?

Odpověď spočívá v její energetické hodnotě a způsobu použití. Majonéza se používá k dochucení různých pokrmů. Některé pokrmy samy o sobě mají již vysokou energetickou hodnotu (například smažený sýr, hranolky apod.) a pokud k nim přidáme ještě energeticky vydatnou majonézu, energetická hodnota celého pokrmu už se vyšplhá opravdu hodně vysoko. Čím je majonéza chutnější, o to více svádí ke konzumaci většího množství, než by bylo žádoucí.

Pokud však zůstaneme u doporučené porce majonézy, což je asi jedna polévková lžíce, pak se nemusíme bát zvýšeného kalorického příjmu. Jedna porce, tedy 15 ml majonézy, představuje 50 – 100 kcal, což tvoří pouze 3 - 5 % doporučeného energetického příjmu pro dospělou osobu.

Majonéza se nejen díky své krémové chuti, ale i obsahu rostlinného oleje stává ideálním dressingem pro zeleninové saláty, skvěle doplní i bagetu se zeleninovou oblohou nebo se hodí jako dip či jeho součást konzumovaný spolu s některými druhy zeleniny.

Chceme-li snížit energetický příjem, můžeme sáhnout po majonéze light s

nižším obsahem tuku. A nebo majonézu zředit bílým jogurtem, čehož lze skvěle využít například v bramborovém salátu.

Takže odpověď na otázku, zda majonézu ano, či ne? Do zeleninového salátu ano, k hranolkům či smaženému sýru raději ne.

Celý rok probíhá vzdělávací akce Prožij rok zdravě, který má za cíl šířit fakta, vyvracet časté mýty a ukázat, jak může být zdravé stravování jednoduché, prospěšné, zábavné a hlavně dlouhodobě udržitelné.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz